

シンクロハードル

ねらい	グループで他の子とリズムを合わせて小型ハードルを跳ぶことでハードルを跳ぶ3歩のリズムをつかむ
人数	2人ずつ行う
時間	10分程度(3~5回)
準備	1レーン×5台の小型ハードル



○5台目を降りるタイミングが合えばよい

↑「ハ教具01」のロープ
5.5mであればいいです。
色は作成した学校により、
緑でないこともあります。

やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・一人1レーンを使う ・インターバルは5.5mとする ・ハードルは小型ハードルがなければペットボトルハードルで代用する。 ・隣のインターバルの人と同時にスタートして隣の人と同じリズムで3歩で跳んでいく ・レーンは多く作っておいてもいいが、行うのは2人で相手を変えて行う
-----	--

「シンクロハードル」の説明

1 準備

1レーン×5台の小型ハードル

2 「シンクロハードル」の進め方

①このシンクロハードルは3歩のリズムをつかむために行うものです。

②一人1レーンを使います。

③インターバルは5.5mです。

④隣の人と一緒にスタートしてゴールが一緒となるようにします。5台目を降りるタイミングがぴったり合うように跳びましょう。

⑤この場合大事なのは必ず隣の人とリズムを合わせて3歩で行くということです。

⑥跳ぶ人も周りの人もかけ声をかけましょう。跳んだら「サー、ン、イチ、ニイ、サー、ン」です。「サー」のところでハードルを跳びます。



⑦まずは全員左足で踏み切って跳んでみましょう。

⑧できるだけいろいろな人と跳んでみましょう。

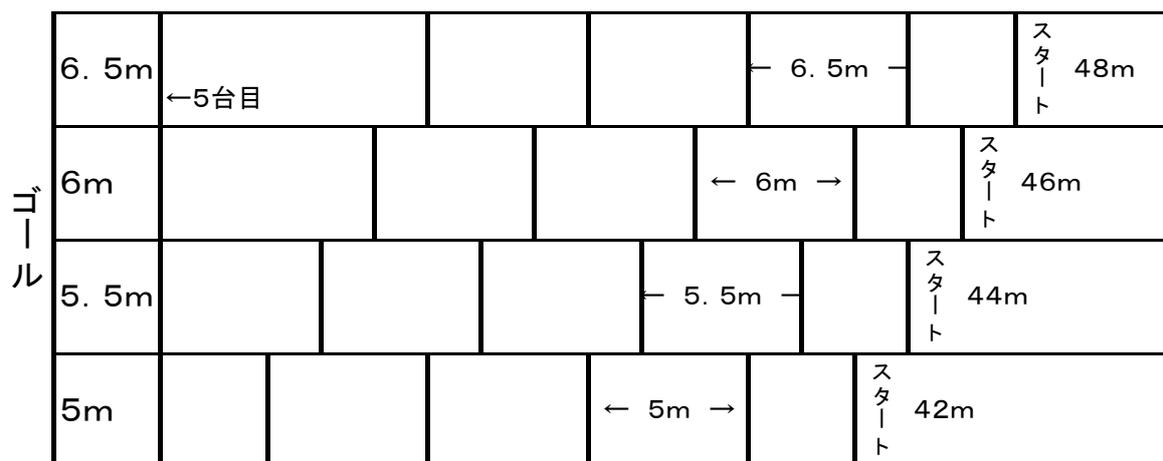
⑨次に右足で踏み切って跳んでみましょう。

⑩できるだけいろいろな人と跳んでみましょう。

⑪どちらが跳びやすかったですか？次は好きな方で跳んでみましょう。ただし、跳ぶ足が隣の人と変わるとタイミングが合っているか分かりにくいので跳ぶときはさきほどよりも高く跳んでみましょう。

小型ハードル（試しのインターバル走）

ねらい	一人一人が、小型ハードルを跳ぶことでハードルを跳ぶ3歩のリズムをつかむ
人数	個人ごとに
時間	25分程度
準備	1レーン×5台の小型ハードル



○詳しい距離は「ハ教具01」参照

やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・一人1レーンを使う ・スタート位置は距離によって違うが、ゴールは一緒とする ・インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mとする ・ハードルは小型ハードルがなければペットボトルハードルで代用する ・シンクロハードルの時のように3歩のリズムを保てるようにする ・慣れてきたらいろいろな距離を試し、自分が頑張って跳べる3歩のできるだけ長い距離を見付ける
-----	--

「小型ハードル（試しのインターバル走）」の説明

1 準備

1レーン×5台の小型ハードル

2 「小型ハードル（試しのインターバル走）」の進め方

- ①この小型ハードルは一人ひとりが3歩のリズムをつかむために行うものです。
- ②一人1レーンを使います。
- ③自分の距離に合った場を見付けて跳びます。
- ④インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mがあります。
- ⑤スタート位置はインターバルの距離によって違いますが、ゴールは一緒となります。
- ⑥ハードルは小型ハードルですので怖がらずに、とにかく3歩のリズムを大切にしながら自分にちょうどよい距離を見付けましょう。
- ⑦もちろん、できるようになってきたら、だんだんスピードを上げ、自分が頑張って跳べる3歩のできるだけ長い距離を見付けましょう。